

★料理名 季節の豆と茹で野菜の肉みそサラダ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

鶏ひき肉	200g
スナップエンドウ	100g
人参	100g
キャベツ	100g
黄ピーマン	50g
そら豆	50g
油	小さじ 1
A [マヨネーズ	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
レタス	4 枚
ミニトマト	4 個

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① スナップエンドウは筋をとる。人参は太めの千切り、キャベツは長さ 4 cmの短冊切り、黄ピーマンは長さを半分にし、5 mm幅に切る。
- ② 湯を沸かし、スナップエンドウ、人参、そら豆をそれぞれ 2 分程度茹でる。キャベツと黄ピーマンは 40 秒程度茹でる。茹でた野菜は、ざるに取り上げ、余熱で水分を蒸発させる。
- ③ そら豆は薄皮をむく。スナップエンドウは斜め切りでふたつに分ける。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を中火で 2~3 分炒める。
- ⑤ 火が通ったら、砂糖、しょうゆを加えてからめる。汁気がなくなったら、ボウルにあげ、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に茹でた野菜を加え、軽く混ぜ合わせる。皿にレタスをしき、盛り付ける。4 つ切りにしたミニトマトを添える。



パンにはさんで食べてもおいしい
減塩サラダです♪

(1 人分) エネルギー190kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 9.7g/塩分 0.9g

☆料理名 スナッフえんどうと春キャベツの炒め物

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

ベーコン	40g
春キャベツ	200g
スナッフえんどう	60g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ベーコンは短冊切り、春キャベツはざく切り、スナッフえんどうは斜め切りにする。
- ② フライパンでベーコンを炒め、春キャベツ、スナッフえんどうを加えてさらに炒める。
- ③ Aで味を整え、火を止める。



カレーの風味を生かした歯ごたえのよい一品です♪

(1人分) エネルギー58kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 4.0g/塩分 0.3g

☆料理名 スナッフえんどうとトマトの卵炒め

●材料(4人分)

豚バラ肉	100g
玉ねぎ	120g
スナッフえんどう	80g
生きくらげ	60g
トマト	120g
卵	2個
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
ポン酢	大さじ2・1/2

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚バラ肉は4~5cm幅に切る。
- ② スナッフえんどうは、さっとゆで、大きいものは斜めに半分に切る。
- ③ 生きくらげは、食べやすい大きさに切り、トマトは大きめの乱切り、玉ねぎは縦1cm幅のくし切りにする。
- ④ 卵は割りほぐして、塩・こしょうを加える。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、④を入れて大きめのスクランブルエッグにして皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚バラ肉、玉ねぎに火を通し、スナッフえんどう、生きくらげ、トマトを加えて炒め、ポン酢で味を調べ、⑤の卵を加える。



野菜はさっと炒めて、食感を残します♪

(1人分) エネルギー248kcal/たんぱく質9.3g/脂質17.8g/塩分0.8g

★料理名 ヨーグルト入り春の味噌汁

●材料(4人分)

新玉ねぎ	50g
人参	50g
春キャベツ	60g
えのきたけ	40g
油揚げ	15g
スナップえんどう	80g
だし汁	600cc
みそ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1と1/2

A [

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 新玉ねぎは1 cm幅のくし形切り、人参はいちょう切り、春キャベツは1.5 cm角に切り、えのきたけは根元を切り落とし3等分に切る。スナップえんどうは筋を取って斜め半分に切る。油揚げは5 mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、①のスナップえんどう以外を煮る。
- ③ 煮えたらスナップえんどうを加えて1分程度煮て、Aを加える。



だしのうま味+ヨーグルトのコク
で美味しく減塩♪

(1人分) エネルギー55kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 1.8g/塩分 0.7g